

Guía de Alimentos para WIC

(WIC Food Guide)



Del 1º de Octubre del 2003
al
30 de Septiembre del 2004

South Carolina Department of Health
and Environmental Control

Jugos

Cualquier marca de jugos, sin azúcar agregada, 100% jugo de estos tipos:

Latas de 46 onzas

- Orange (naranja)
- Grapefruit (toronja)
- Pink grapefruit (toronja rosada)

También: Latas o recipientes plásticos de 46 onzas.

Sólo los nombres de las marcas de jugos en esta lista están permitidos.

- **Marca de la tienda, sólo en latas** - 100% Hawaiian USA Pineapple Juice (piña)
- Campbell's Healthy Request y Campbell's Low Sodium Tomato Juice (bajo en sodio) - (jugo de tomate)
- Dole pineapple (piña)
- Juicy Juice (cualquier tipo)
- Northland Cranberry blends (arándano) - no sugar added (sin azúcar agregada)
- Seneca: apple (manzana) y grape juice (jugos de uva)
- V-8 Vegetable - Jugo V-8 de vegetales y V-8 Vegetable Low Sodium (bajo en sodio)
- Welch's White and Purple Grape (uvas)
- White House Apple (manzana)

Latas de 11.5 o 12 onzas de jugos congelados

- Orange (naranja)
- Grapefruit (toronja)
- Pink grapefruit (toronja rosada)

Sólo los nombres de las marcas de jugos en esta lista están permitidos.

- Dole Pineapple (piña)
- Seneca - Apple (manzana) y Grape Juice (jugos de uva)
- Welch's - White Grape Pear, White Grape Peach, White Grape Raspberry, White Grape, Purple Grape, y White Grape Cranberry Juices (sabores de jugo de uva)

Latas a temperatura ambiente de 11.5-12 oz. onzas

- Juicy Juice (Cualquier tipo)
- Welch's 100% Juice pourable concentrate- Purple and White Grape (uva), Apple (manzana), Fruit Fantastic, Cherry Sensation (cereza), Strawberry Raspberry (fresa-frambuesa), Tropical Passion, y Wild Berry - Únicamente el de la banda amarilla

No Están Permitidos

- Fruit "punch"
- Fruit "drinks"
- Sport drinks (por ejemplo Gatorade)
- Jugos con azúcar agregada
- Jugos fortificados con calcio
- Jugos para bebé
- Cócteles de jugo
- No jugos en recipientes de vidrio

Cómo usar los Cheques de WIC

- Firme la tarjeta de identificación de WIC. Sólo las personas indicadas en la solicitud para WIC pueden comprar los alimentos de WIC y deben firmar la tarjeta de identificación. Siempre lleve su tarjeta de identificación cuando vaya a usar los cheques de WIC.
- Mire las fechas de los cheques. No los use antes de la primera fecha o después de la última fecha.
- Separe los alimentos de WIC de los otros alimentos.
- Escoja solamente los alimentos que indique el cheque. Los cheques de WIC no se pueden usar para comprar otros alimentos.
- Compre los tamaños y la cantidad de alimentos indicados en el cheque. Si hay algo en el cheque que usted no quiere, puede dejar de comprarlo.
- Cuando llegue a la caja, la cajera pondrá el costo de la comida y la fecha en el cheque.
- Firme su nombre en el cheque después de que la cajera le ponga el costo y la fecha.

Si tiene algún problema con sus alimentos de WIC, hable con un trabajador en la clínica. La tienda no puede modificar su cheque de WIC.

Si tiene preguntas con respecto a los cheques de WIC, llame al: 1-800-922-4406.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidad.



Aprobados por WIC

Cereales

CEREALES DE MARCA NACIONAL

Marca Kellogg's:

- Corn Flakes
- Crispix
- Frosted Mini-Wheats Bite Size
- Frosted Mini-Wheats, Original
- Raisin Mini-Wheats
- Special K
- Strawberry Mini-Wheats

Marca General Mills:

- Cheerios (Sencillos)
- Corn Chex
- Country Corn Flakes
- Kaboom
- Kix
- Rice Chex
- Total Corn Flakes

Marca Post:

- Honey Bunches of Oats
(Solamente Honey Roasted)

Marca Quaker:

- King Vitaman

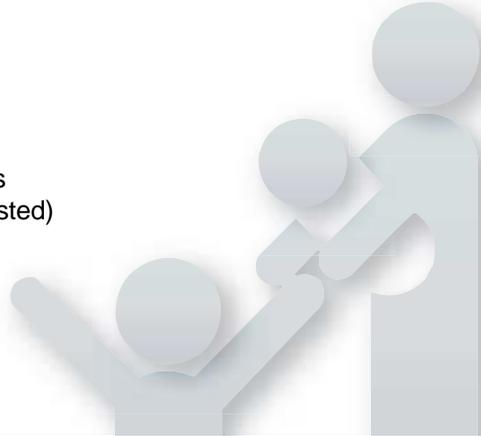
CEREALES DE MARCA GENÉRICA

Cualquier marca de:

- Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crisp or Crispy Rice

Cereales para cocinar:

- Instant Oatmeal
(Solamente Regular)
- Cream of Wheat
- Jim Dandy Quick Grits
(solamente enriquecidos con hierro)
- Quaker Instant Oatmeal
(Solamente Regular)
- Quaker Instant Grits
(Solamente Regular)



No excederse en la cantidad total de onzas especificadas en los cupones.

Si desea puede seleccionar menos.

Aprobados por WIC

Productos Lácteos Y Alimentos Ricos En Proteína

Leche (fresca, evaporada, y en polvo sin grasa):

Cualquier marca de acuerdo a lo que especifique el cheque.

No se permite: Leche de chocolate (chocolate milk), "filled milk", leche de soya (soy milk), leche de cabra (goat's milk), leche orgánica (organic milk), leche condensada endulzada (sweetened condensed milk).

Queso:

Cualquier marca de: (nota: se permiten quesos bajos en grasa, bajos en colesterol y bajos en sodio)

Queso en bloque o en rebanadas (puede ser envuelto individualmente): American, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Swiss.

No se permite: "Cheese food", o "Cheese spread", Queso del Deli, "string cheese", Queso rallado (shredded cheese), Queso especiales (por ejemplo quesos con sabores agregados, como vinos, especias y nueces)

Frijoles Secos:

Cualquier marca, bolsas de 1 libra, sin sabores añadidos, bolsas de un sólo tipo de frijól.

Si se especifica: Cualquier marca enlatada, frijoles maduros, sin sabor: frijoles, arvejas (chícharos), o frijoles cocidos en salsa dulce ("baked beans"), enlatados de 8 o 16 onzas.

No se permite: cajas, variedad de vegetales congelados o enlatados, incluyendo frijoles verdes con vaina (green beans), frijoles con vaina (snap beans), frijoles amarillos (yellow beans), frijoles amarillos con vaina (wax beans) or arvejas dulces (sweet peas).

Huevos:

Cualquier marca, grado A, medianos o grandes, blancos.

No se permite: Huevos de especialidad huevos líquidos, huevos pardos

Mantequilla de Maní:

Cualquier marca, suave solamente, recipiente de 18 onzas.

Se permite baja en grasa.

No se permite: Con pedazos de maní, con jalea añadida, o "Peanut Butter Spread"

Madres Que Dan Pecho Solamente

Atún (tuna): Cualquier marca de atún en lata; blanco, light, dark, o blended, de tipo chunk, grated flakes, o solid pack; enlatado en agua o en aceite; Máximo 26 onzas. **No se permite:** atún en paquetes plásticos sellados.

Zanahorias: Cualquier marca de zanahoria cruda, enlatada o congelada, en cualquier combinación, en cantidades de 1 o 2 libras. **No se permite:** Zanahorias miniaturas, zanahorias orgánicas.

Leche Y Cereal de Bebé

Leche de Bebé: Solamente la leche de bebé que indica el cheque de WIC.

Cereal de Bebé: Cajas de 8 o 16 onzas, Marca Beech-Nut, Heinz y Gerber solamente. **No se permite:** Cereal de bebé con fruta o fórmula añadida.